

# MotherBabyIodine

I SEGRETI  
DELL'INTELLIGENZA E  
DELLA CRESCITA

Mother  
Baby  
Iodine



gain®  
Global Alliance for  
Improved Nutrition

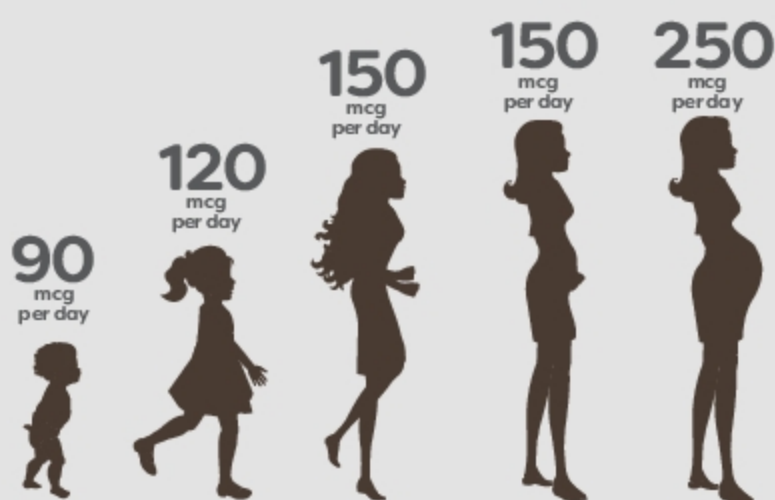


# DALLO IODIO ALL'INTELLIGENZA

Lo Iodio fa bene alla crescita e allo sviluppo



Esistono diversi modi per assumere abbastanza iodio. Condire con sale iodato è un modo semplice.



Il fabbisogno di iodio varia in ogni fase della vita da bambini piccoli, bambini, adolescenti fino agli adulti, anche quando le donne rimangono incinte e le madri allattano.



Le ragazze adolescenti e le donne in età riproduttiva (12-50 anni) devono essere consapevoli dell'importanza dello iodio. Durante la gravidanza il cervello del nascituro si sviluppa con l'aiuto dello iodio della madre.



L'allattamento al seno è il modo migliore per i bambini piccoli di ottenere abbastanza iodio dalle loro madri.



I bambini piccoli hanno bisogno di iodio, ma il sale dovrebbe essere limitato.



Mentre si prende cura del bambino, la madre deve tenere d'occhio il proprio fabbisogno di iodio. Altre fonti di iodio sono alghe di pesce, gamberetti, latticini e uova.

Patrocini:



I primi 1000 giorni dal concepimento possono fare la differenza nel **QI del bambino**. I disturbi da carenza di iodio possono ridurre il QI di un bambino fino a 10-15 punti e anche una lieve carenza di iodio può causare una perdita significativa da uo a **5 punti QI**.

Una madre con Disturbi da Carenza di Iodio grave potenzialmente darà alla luce un bambino minacciato di cretinismo e arresto della crescita.

## TRASFORMA LO IODIO IN INTELLIGENZA

### Quanto iodio otteniamo dagli alimenti?

Lo iodio negli alimenti può aiutare a soddisfare il nostro fabbisogno giornaliero di iodio, dipende dalla nostra fascia di età.

Cibi	Contenuto di iodio per porzione	% Fabbisogno giornaliero per			
		le donne in gravidanza (250mcg/giorno)	bambini sotto i 5 anni (90mcg/giorno)	bambini 6-12 anni (120 mcg/giorno)	bambini 12-18 e adulti (150mcg/giorno)
Gamberi	90 mcg	36%	100%	75%	60%
Tonno	50 mcg	20%	55%	42%	33%
1 bicchiere di latte	50 mcg	20%	55%	42%	33%
1 uovo	20 mcg	8%	22%	17%	13%
Formaggio	15 mcg	6%	16%	12,5%	10%

Source: Iodine Fact Sheet (ign.org)

Il progetto MotherBabyIodine (MBI) è un'iniziativa di 7 ONG internazionali che lavorano insieme come un Consorzio per promuovere l'uso del sale iodato per il consumo umano. Questo Consorzio ha lo scopo di sensibilizzare ed educare il pubblico sulla sicurezza e l'efficacia dell'uso del sale iodato per prevenire i Disturbi da Carenza di Iodio.

**PER ULTERIORI INFORMAZIONI: [www.motherbabyiodine.org](http://www.motherbabyiodine.org)**

# Mother Baby Iodine



© 2021 Thyroid Federation International  
Version 2105 IT

Photo by Polina Tankilevitch from Pexels

